血管の妖精と話そ。 ～第１回～

【問い合わせ先】
健康推進課 健康づくり班 ☎52−9282

　今月から３回シリーズで、糖尿病予防部会（※）が血管の妖精 ☆ カミーナ（糖尿病予防啓発イメージキャラクター）とともに、皆さんが健康に過ごすためのヒントをご紹介します。
　１２月はクリスマスや年末行事など、家族や仲間と飲食する機会が多くなり、食べすぎや飲みすぎが気になる季節です。皆さんはいかがでしょうか？

（※）糖尿病予防部会：健康づくり団体と行政が協働で、糖尿病予防対策について検討し、市民に広く知識の普及・啓発を行うことを目的として組織された会

もうすぐクリスマスやお正月。おいしいものを食べる機会が多くてつい食べすぎてしまうことが多いのよね・・・。何かいい方法はないかしら。（40代 女性）

食べすぎを防ぐ方法をいくつか提案するよ！
- 普段の食事なら、盛り付けは大皿に盛り付けず、一人分にして食事量を先に決めよう
- 家族や仲間と楽しく会話をしながら、食事を楽しもう
- 野菜のおかずから食べよう
- よく噛んでゆっくり食べよう

　～よく噛んで食べるために～
　・噛み応えのある食材を取り入れる
　・調理の際は大きめに切る
　・加熱時間を短くする

糖尿病予防啓発イメージキャラクター
血管の妖精 ☆ カミーナ

そうね、普段の食べ方を振り返ってみることは大事ね。いつも、ついつい早く食べていたけど、よく噛んでゆっくり味わって食べることを意識してみるわ！

僕は昨日、飲み会で食べすぎてしまったんだよね・・・。お酒を飲むと食がすすんでしまうからね。（40代 男性）

お酒を飲む機会が増える季節だね！
飲み会の次の日はお酒を控えたり、運動して活動量を増やしたりするといいね。何より、普段から体重を測って自分の体重を管理しておくことが大切だよ。

自分にとって望ましい体重はどれくらいか計算してみよう。

適正体重（kg）＝ 身長（m）×身長（m）× 22

僕は身長170cm だから、1.7 × 1.7 × 22 ＝ 63.5 kg が適正体重だね！
最近、体重が増えてきたから、まずは体重計にこまめに乗るようにするよ。それに、お酒を飲む機会を少し減らそうかな。

一日一日の積み重ねで
未来の元気な自分を目指してがんばろう！

サークル対話で授業を変える！

片地小学校

コミュニティ・スクール　「ありがとう」がいっぱいの学校　特認校

　片地小学校では、「対話」を大切にした授業改善を行っています。対話では、ただ話すことだけではなく、他者の発言に耳を傾け、その発言を受け止めるようにすることが大切です。
　その対話を推進するために、学級会活動や道徳などで、子どもたちが輪になって一つのテーマについて話す「サークル対話」を実施しています。
　対話のテーマはさまざまで、例えば「夏休みの思い出」「どうやってストレスを発散する？」「特殊能力があるとしたら何が欲しい？」というようなものから、「片地小のよいところは？」「思いやりって何？」など、哲学的なものまであります。地域や保護者の方々、高知工科大学生が一緒になって対話することもあり、その時は、対話の質がぐっと深くなり、授業改善につながっています。

▶「対話」の様子

楽しかった運動会

片地保育園

　園児みんなが楽しみにしていた運動会が１０月７日に行われました。
　かけっこや大玉転がし、棒のぼり、リズム運動など、さまざまな競技を力いっぱい出し切ってがんばる姿が見られました。赤白で自分のチームを応援したり、転んだ友だちに声援や拍手を送ったり、また、旗あげやゴールテープなどの係を真剣な顔で取り組んでいた子どもたちは、キラキラと輝いていました。
　運動あそびを楽しんだり、一生懸命練習して上達していく面白さを味わったりと、運動会を通してたくさんのことを学び、大きく成長したように見えます。
　競技の最後はお楽しみの“おみやげ拾い”！みんなうれしそうに、袋にいっぱいのおみやげを詰めて笑顔の花が咲きました！
　応援いっぱい、感動もいっぱいの運動会でした。